

Kursplan i idrott på Alsalamskolan

Mål år 4

1	Behörskar de motoriska grundformerna, gå, springa, rulla, rotera, kasta, fånga, krypa, hänga, åla, hoppa, stödja och balansera.
2	Kan utföra enkla danser och rörelseuppgifter i takt till musik (ex. bugg).
3	Kan simma (minst) 150 meter bröstsim samt tränar sig i ryggsim. Har erfarenhet av att dyka efter ring samt har provat på enklare hopp från kanten. Har provat på klädsim.
4	Har kunskaper i bad- och isvett och känner till begreppet båtvelt.
5	Kan orientera sig i skolans närmiljö och känner till kartans färger och vanliga tecken.
6	Aktivt delta på och under friluftsdagar.
7	Ha kännedom om allemansrätten. Känna sig trygg i att vistas och leka i naturen.
8	Känner till uppvärmningens betydelse, samt kan lyfta och bära rätt för att undvika skador.
9	Känner till och tillämpar regler, samt aktivt deltar i olika lekar och idrottsaktiviteter.